



**Mercredi**

19h > 20h15

**Club Léo**

(salle Corps, 2<sup>e</sup> étage)

**Tarif : 200 €**

**Adhésion : 18 €**



# Qi Gong

avec Monique

## Objectif de l'activité

Harmoniser corps et esprit, mobiliser et faire circuler l'énergie vitale en nous, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise et les trajets de méridiens d'acupuncture :

- Le ciel est en haut
- La terre est en bas.
- Au milieu se trouve l'Homme.

## Public ciblé

A la portée de tous, compense les atteintes de la vie moderne et nous invite à la sérénité, l'équilibre, le bien-être.

## Description

Gym Traditionnelle Chinoise basée sur auto-massages, respirations, postures, mouvements doux, concentration. Le Qi Gong ne se raconte pas, il se pratique...